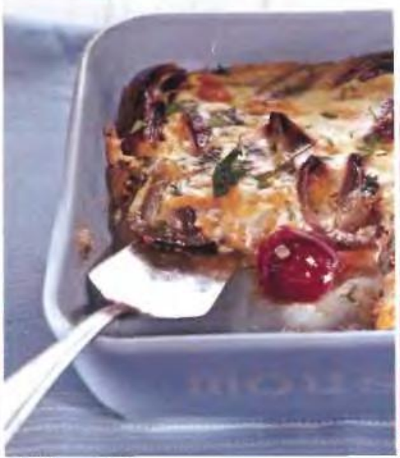
ШКОЛА ГАСТРОНОМА

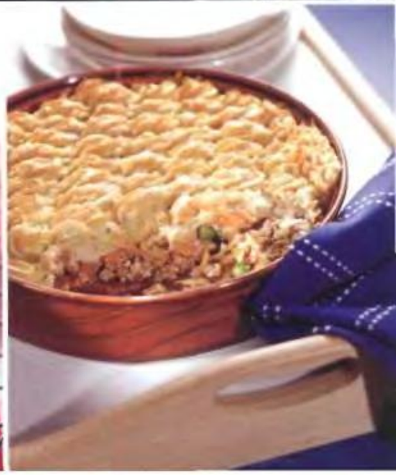
№5 (37) МАРТ 2008

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ



ISSN 1819-9488





Дорогие друзья!
У запеканок много достоинств. Во-первых, это очень экономное блюдо – ведь его можно приготовить из любых продуктов. Во-вторых, запеканки не требуют долгой подготовки. И главное – благодаря способу приготовления это очень полезная еда, как для детей, так и для взрослых! В общем, да здравствуют запеканки!



И не забывайте о конкурсе на лучшее блюдо для детского праздника. Читатель, приславший самый интересный и вкусный рецепт, получит в подарок блендер с вакуумной системой MR 6550 фирмы Braun. Еще трем участникам конкурса будут вручены пароварки Braun. Ждем ваших писем до 15 марта 2008 года.
Желаем удачи.

Ваша редакция





содержание



условные обозначения

вегетарианское питание

легкие рецепты

блюда, которые подходят для детей

рецепты средней сложности

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

рецепты для опытных кулинаров

* полезный совет



запеканка с сосисками и яблоками



ЧТО НУЖНО:

- **400 г** тыквы
- **2** яйца
- **50 г** российского сыра
- **50 г** копченого бекона
- **8** подкопченных сосисок
- **1 ст. л.** растительного масла
- **2** яблока
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
1 порция: 267,4 ккал,
белки – 10,3 г, жиры – 22,1 г, углеводы – 6,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Тыкву очистить от кожуры и семян. Мякоть вымыть, нарезать большими кубиками, положить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности, 7 мин. Отбросить на дуршлаг, дать остыть, затем измельчить в блендере в пюре. Сыр натереть на терке.

2 Добавить в тыквенное пюре яйца, тертый сыр и взбить в однородную массу. Переложить в миску. При необходимости приправить солью и перцем.

3 Бекон нарезать небольшими кусочками. Каждую сосиску разрезать пополам. Яблоки вымыть, разрезать на 4 части и удалить сердцевину. Каждую четвертинку разрезать пополам.

4 В сковороде разогреть растительное масло, обжарить бекон, 3 мин. Добавить сосиски и жарить до румяной корочки, 5 мин.

5 Переложить бекон и сосиски вместе с выделившимся соком в форму для выпечки, добавить яблоки, перемешать.

6 Влить тыквенное пюре и запечь в разогретой до 200 °С духовке 20 мин.

запеканка из красного лука

ЧТО НУЖНО:

- **4** крупные красные луковицы
- **2** зубчика чеснока
- **4** веточки петрушки
- **0,25** стакана белого сухого вина
- **4 ст. л.** сметаны
- **50 г** тертого швейцарского сыра
- **50 г** тертого пармезана
- **2 ст. л.** растительного масла
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 6
1 порция: 239,5 ккал,
белки – 7,5 г, жиры – 19 г, углеводы – 9,6 г





ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить, разрезать каждую луковицу на 4 части. Чеснок очистить и измельчить. Петрушку мелко нарезать.
Положить лук в форму для запекания, присыпать чесноком и петрушкой, сбрызнуть маслом, посолить, поперчить и перемешать. Влить вино, накрыть форму фольгой и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 30 мин.

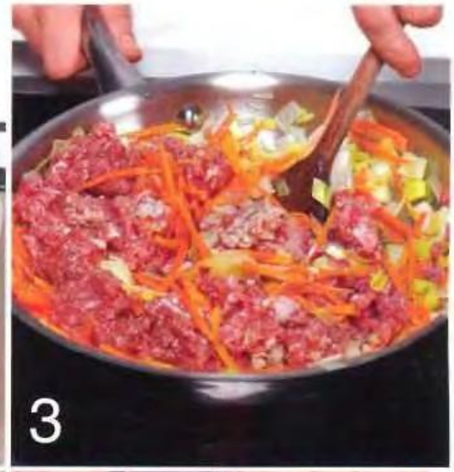
2 Швейцарский сыр и пармезан смешать со сметаной. Снять с запеканки фольгу, влить получившуюся смесь. Уменьшить температуру до 180 °С и готовить еще 15 мин.











пастуший пирог (shepherd's pie)

Пастуший пирог, несмотря на свое название, конечно, никакой не пирог, а самая настоящая запеканка. Рецепт этого старинного английского блюда практически не изменился за несколько веков. В некоторых областях Англии вместо фарша кладут тонко нарезанное филе баранины и добавляют корень сельдерея или пастернака.

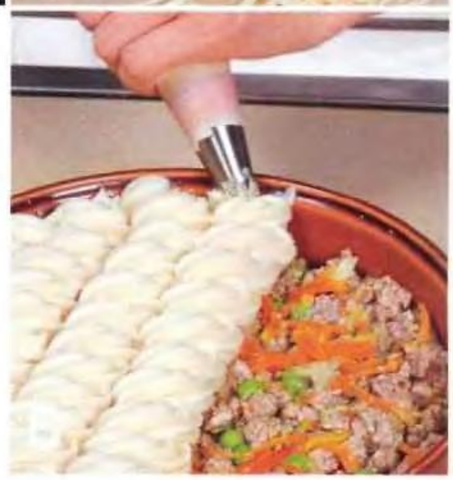
ЧТО НУЖНО:

- **500 г** фарша из баранины
- **700 г** картофеля
- **2** морковки
- **1** луковица
- **1** зубчик чеснока
- **300 мл** мясного бульона
- **0,5 ст. л.** муки
- **2,5 ст. л.** сливочного масла
- **1** яйцо
- горсть зеленого горошка
- **1 ч. л.** молотого кориандра
- **1,5 ч. л.** куркумы
- **100 г** пармезана
- соль

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 6
1 порция: 640,4 ккал,
белки – 31,7 г, жиры – 41,2 г, углеводы – 35,7 г







ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Овощи очистить. Картофель нарезать крупными кусками, лук – кубиками, морковь – тонкой соломкой. Чеснок измельчить.

2 Картофель отварить в кипящей подсоленной воде до готовности. Воду слить, картофель размять в пюре. Добавить 1,5 ст. л. сливочного масла, кориандр и соль, перемешать. Дать немного остыть, после чего добавить яйцо и еще раз перемешать. Накрыть и отставить.

3 В сковороде разогреть оставшееся масло, обжарить лук, морковь и чеснок, 2–3 мин. Добавить фарш, перемешать и готовить на среднем огне, разминая ложкой комки, 6–7 мин.

4 Слить из сковороды излишки масла. Добавить обжаренную на сухой сковороде до золотистого цвета муку и готовить 1 мин. Влить бульон, размешать, довести до кипения и готовить 1 мин. Уменьшить огонь и тушить 10 мин. За 4 мин. до окончания добавить зеленый горошек.

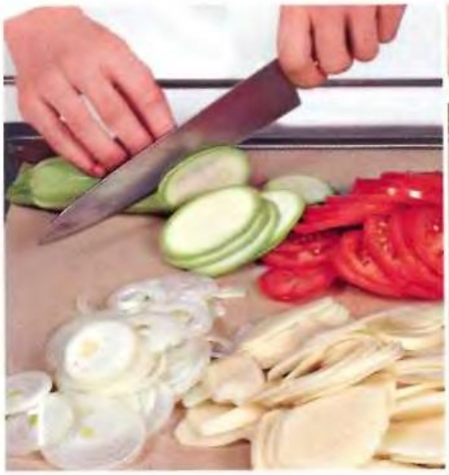
5 Сыр натереть на крупной терке. Картофельное пюре переложить в кулинарный мешок.

6 Разогреть духовку до 190 °С. Поместить фарш в форму для выпечки, сверху с помощью кулинарного мешка выложить слой картофельного пюре, посыпать сыром и запекать 50–60 мин.

гратен из овощей

ЧТО НУЖНО:

- **6** крупных картофелин
- **1** кабачок
- **4** помидора
- **2** луковицы
- **4** зубчика чеснока
- **2 ст. л.** белого сухого вина
- **1** стакан хлебных крошек
- **0,5** стакана швейцарского сыра
- **2 ст. л.** растительного масла
- соль, перец по вкусу









Время приготовления: 1 час
Порций: 6
1 порция: 319,3 ккал,
белки – 9,8 г, жиры – 12,1 г, углеводы – 42,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разогреть духовку до 200 °С. Картофель, лук и кабачок очистить и порезать тонкими кружками. Помидоры вымыть и нарезать кружками. Чеснок очистить и измельчить.

2 Хлебные крошки смешать с вином, маслом, чесноком и сыром.

3 Застелить форму пергаментом. Укладывать слоями картофель, лук, помидоры, кабачок, смазывая каждый слой сырно-хлебной смесью. Последний слой – картофель. Выпекать в духовке 45 мин.



запеканка с каннеллони

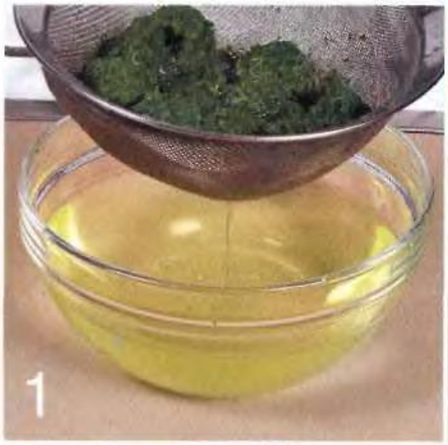
ЧТО НУЖНО:

- **8 шт.** канеллони **De Cecco**
- **250 г** очищенных креветок
- **200 г** свежезамороженного шпината
- **200 г** рикотты
- **100 г** тертого пармезана
- • соль, перец по вкусу

Для соуса:

- **200 мл** жирных сливок
- **1** яйцо
- **0,5** молотого тимьяна
- **1** веточка базилика

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 6
1 порция: 460 ккал,
белки – 25 г, жиры – 28,8 г, углеводы – 25,2 г













ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить начинку.** Шпинат разморозить, поместить в дуршлаг и опустить на 2 мин. в кипящую подсоленную воду. Сразу же поместить в емкость с холодной водой, затем несколько раз интенсивно встряхнуть.

2 Выложить в миску, добавить рикотту, креветки и половину пармезана. Посолить, поперчить по вкусу и перемешать.

3 В кастрюле вскипятить воду, слегка подсолить. Порциями опускать в кипящую воду каннеллони и варить 3 мин. Доставать шумовкой и перекладывать в широкое блюдо с холодной водой, чтобы каннеллони не слипались, затем выкладывать на бумажные салфетки.

4 Приготовленную начинку переложить в кулинарный мешок и с его помощью наполнить каннеллони.

5 Базилик вымыть и разобрать на листики. Сливки слегка взбить с яйцом. Добавить тимьян и листики базилика.

6 Уложить каннеллони в узкую форму для выпечки двумя рядами. Разогреть духовку до 200 °С. Каннеллони полить соусом, сверху присыпать оставшимся пармезаном. Поставить в духовку на 15 мин. При подаче разрезать запеканку поперечными кусками.

КСТАТИ

Макаронные изделия De Cecco производятся из мельчайшей муки семолины и холодной ключевой воды из собственного источника. На замес с холодной водой требуется намного больше времени, но зато это обеспечивает натуральный сладковатый вкус изделий и лучшее сохранение бесценного протеина.



картофельная запеканка с грибами







ЧТО НУЖНО:

- **200 г** шампиньонов
- **100 г** сливочного масла
- **2** зубчика чеснока
- **1 кг** крупного картофеля
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 50 мин.
Порций: 8
1 порция: 225 ккал,
белки – 6,3 г, жиры – 12,6 г, углеводы – 21,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Грибы вымыть и нарезать тонкими пластинами. Чеснок очистить и измельчить. Разогреть в сковороде 1 ст. л. сливочного масла, обжарить чеснок, 3 мин. Добавить грибы и готовить на среднем огне, помешивая, 15 мин.

2 Картофель очистить и нарезать тонкими кружками. Круглую форму смазать маслом, уложить на дно 1/3 картофеля, смазать маслом и слегка приправить солью и перцем. Выложить половину грибов. Затем положить второй слой картофеля, смазать маслом и приправить. На него поместить оставшиеся грибы. Сделать верхний слой из оставшегося картофеля, смазать маслом, приправить. Накрыть фольгой и запекать в разогретой до 200 °С духовке 1 ч. Вынуть из духовки и дать постоять 10 мин.

Перевернуть на блюдо и подать к столу.



запеканка из курицы с кукурузой

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 6
1 порция: 529,7 ккал,
белки – 25,6 г, жиры – 25,7 г, углеводы – 49 г

ЧТО НУЖНО:

- **4** куриные грудки без кожи
- **1** луковица
- **2** морковки
- **1** сладкий красный перец
- **0,5** стебля лука-порея (только белая часть)
- **1** стакан риса
- **1** желток
- **300 мл** молока
- **2,5 ст. л.** сливочного масла
- **1 ст. л.** муки
- **200 г** консервированной кукурузы
- щепотка молотого имбиря
- **0,5 ч. л.** карри
- **4 ст. л.** растительного масла
- **4 ст. л.** хлебных крошек
- **3 ст. л.** молотого миндаля
- соль, перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Куриное филе вымыть и нарезать тонкими пластинами. Обжарить в 2 ст. л. растительного масла, 4 мин. Приправить солью, перцем, имбирем и карри. Переложить в миску.

2 Репчатый лук и морковь очистить. Лук-порей и перец вымыть. Перец очистить от семян. Нарезать все овощи произвольными кусками и обжарить в той же сковороде, добавив еще 1 ст. л. растительного масла, 10 мин. Измельчить овощи в блендере в пюре.

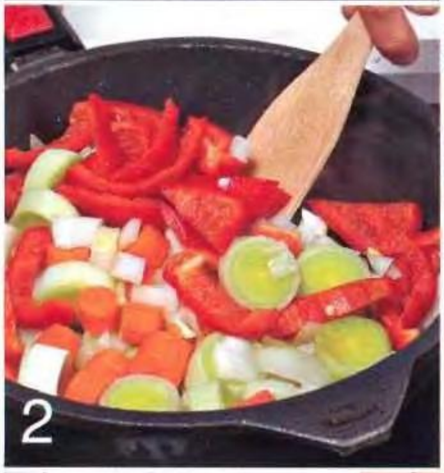
3 Разогреть духовку до 180 °С. Рис промыть, залить 2 стаканами горячей воды, добавить 1 ст. л. сливочного масла, перемешать и поставить в духовку на 20 мин. Дать остыть, посолить и смешать с желтком и измельченными овощами.

4 **Приготовить соус.** В сотейнике растопить оставшееся сливочное масло, всыпать муку и готовить 1 мин., затем постепенно влить молоко, помешивая венчиком, пока соус не загустеет.

5 Переложить в миску, немного остудить, добавить консервированную кукурузу и перемешать.

6 Разогреть духовку до 200 °С. Хлебные крошки смешать с молотым миндалем. Форму смазать оставшимся растительным маслом, посыпать хлебоминдальными крошками и застелить пластинами куриного филе. Залить молочным соусом. Сверху выложить рис с овощами, разровнять поверхность. Запекать 35 мин.

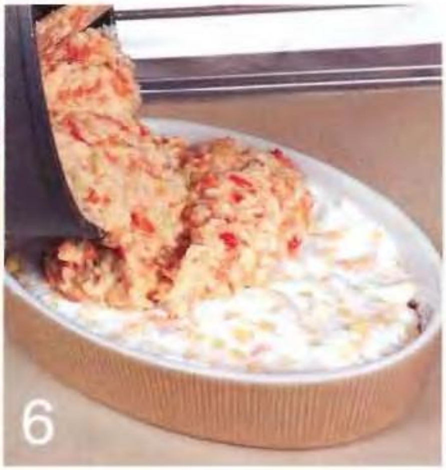

1


2


3


4


5


6

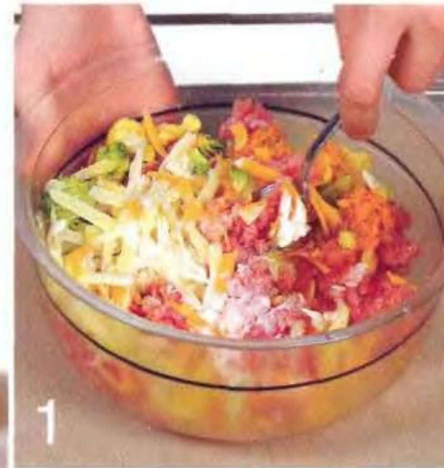
запеканка из макарон

ЧТО НУЖНО:

- **250 г** толстых макарон
- **400 г** свиного фарша
- **500 г** цветной капусты
- **500 г** брокколи
- **1** морковка
- **200 г** тертого сыра
- **100 г** сливочного сыра
- **100 г** сливочного масла
- соль, перец по вкусу
- растительное масло для обжаривания

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 6
1 порция: 542,8 ккал,
белки – 18.5 г, жиры – 37.5 г, углеводы – 32.8 г





1



2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Цветную капусту и брокколи вымыть и разобрать на небольшие соцветия. Морковь очистить и натереть на мелкой терке. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем овощи до полуготовности, 5 мин. Переложить овощи в миску, добавить фарш, тертый сыр и сливочный сыр, немного подсолить, поперчить и тщательно перемешать.

2 Отварить макароны до полуготовности. Форму для запекания смазать толстым слоем сливочного масла. Уложить макароны так, чтобы они закрывали дно и борта. Внутрь поместить подготовленную смесь. Накрыть фольгой и поставить в заранее разогретую до 200 °С духовку на 30 мин.



лапшевник с творогом

ЧТО НУЖНО:

- **300 г** яичной лапши
- **400 г** творога
- **2 ст. л.** сахара
- **2** яйца
- **3 ст. л.** сметаны
- **1 ст. л.** сливочного масла
- **1 ч. л.** ванильного сахара
- соль

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 8
1 порция: 544,4 ккал,
белки – 28,9 г, жиры – 18,5 г, углеводы – 65,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лапшу отварить в кипящей подсоленной воде до готовности. Откинуть на дуршлаг. Творог протереть через сито.

2 Желток одного яйца растереть с 1 ст. л. сахара. В большой миске соединить творог, лапшу, желток и ванильный сахар. Оставшийся белок взбить, добавить в миску и аккуратно перемешать. Дно формы смазать маслом и застелить пергаментом. Выложить массу в форму.

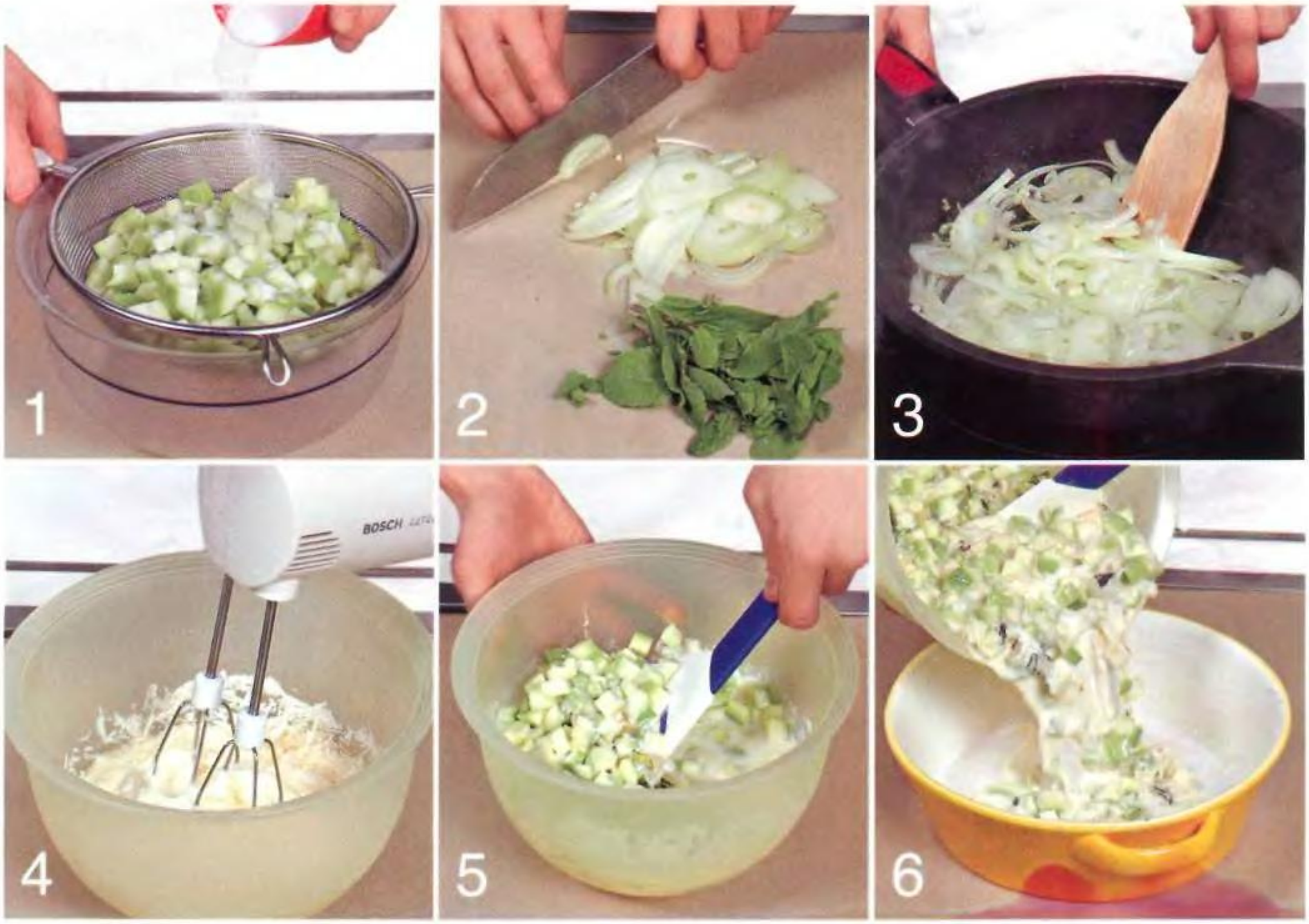
3 Разогреть духовку до 180 °С. Сметану смешать с цельным яйцом и оставшимся сахаром, влить смесь в форму. Выпекать 30–35 мин.











запеканка из кабачков

ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** кабачков
- **2** луковицы
- **6** яиц
- **250 мл** сметаны
- **100 г** тертого пармезана
- **2 ст. л.** растительного масла
- **1** пучок свежей мяты
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час
Порций: 8
1 порция: 292,6 ккал,
белки – 10,5 г, жиры – 22,4 г, углеводы – 12,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Кабачки вымыть и нарезать небольшими кубиками. На миску поместить дуршлаг, сложить в него кабачки, присыпать солью и оставить на 10 мин. Затем тщательно отжать руками и выложить на бумажные салфетки. Молодые кабачки с тонкой кожицей можно не чистить, но с больших кабачков кожу нужно обязательно удалить.

2 Мяту вымыть, обсушить, разобрать на листики и крупно их нарвать. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами.

3 Разогреть в сковороде 1 ст. л. растительного масла и обжарить лук, 4 мин.

4 В миске взбить миксером яйца, сметану и пармезан до однородной массы.

5 Добавить мяту, лук и отжатые кабачки. Приправить солью и перцем, тщательно перемешать.

6 Форму для выпечки смазать оставшимся маслом. Выложить в нее приготовленную смесь и поставить на 35 мин. в разогретую до 180 °С духовку. Дать немного остыть, затем аккуратно провести лезвием ножа между запеканкой и бортиками формы, накрыть большим блюдом и перевернуть.

При подаче можно украсить зеленью укропа или петрушки.



запеканка из лука-порея

ЧТО НУЖНО:

- **4** стебля лука-порея
- **2** зубчика чеснока
- **4** веточки тимьяна
- **4** веточки кинзы
- **2 ст. л.** растительного масла
- **1 ст. л.** сливочного масла
- **0,25** стакана белого сухого вина
- **0,25** стакана куриного бульона
- **100 г** российского сыра
- **8** полосок копченого бекона
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 260,3 ккал,
белки – 8,1 г, жиры – 21,5 г, углеводы – 8,6 г













ЧТО ДЕЛАТЬ:

Для этого блюда нужна прямоугольная форма для выпечки с бортиками высотой примерно 4 см.

1 Лук тщательно вымыть, обсушить. Белую и светло-зеленую части нарезать кусками длиной чуть больше, чем высота формы.

2 Зеленые листья измельчить. Чеснок очистить и порубить. Тимьян и кинзу вымыть, обсушить и мелко нарезать. Разогреть в сотейнике 1 ст. л. растительного масла и обжарить на среднем огне, помешивая, зеленые листья порея, чеснок и зелень, 10 мин.

3 Форму для выпечки застелить листом пергамента и смазать оставшимся растительным маслом. Распределить по дну получившуюся массу.

4 Поставить кусочки светлой части порея вертикально и очень плотно друг к другу. Влить вино и куриный бульон.

5 Сыр натереть на терке и перемешать со сливочным маслом, солью и перцем. Равномерно выложить получившуюся смесь на лук.

6 Уложить полоски бекона так, чтобы они закрыли весь верх.
Накрыть форму пергаментом, затем плотно закрыть листом фольги. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 40 мин. Снять фольгу и пергамент и готовить еще 10 мин.

Перед подачей снять бекон, тонко нарезать и посыпать запеканку.


СПОНСОР РЕЦЕПТА
ИНТЕР
РЕЛИШ

капустная запеканка с мясом



ЧТО НУЖНО:

1 большой кочан капусты
500 г мясного фарша
2 ч. л. приправы «Домашняя»
50 г сухих грибов
1 большая луковица
2 яйца
100 мл сметаны
60 г тертого пармезана
4 ст. л. растительного масла

Время приготовления: 1 час
Порций: 6
1 порция: 492,1 ккал,
белки – 30,9 г, жиры – 29,2 г, углеводы – 26,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В небольшую емкость положить сухие грибы, налить 250 мл горячей воды и оставить на 30 мин.

2 Капустный кочан очистить от верхних листьев, вымыть и мелко нашинковать. В сковороде нагреть 1 ст. л. растительного масла, положить капусту и жарить 5–7 мин. Затем добавить 125 мл воды и тушить до готовности, 6–8 мин. Переложить в миску.

3 Лук очистить и мелко нарезать. В той же сковороде разогреть еще 1 ст. л. растительного масла, положить фарш и лук, добавить 1 ч. л. приправы «Домашняя» и жарить в течение 6–8 мин. Переложить в другую миску.

4 Вынуть шумовкой замоченные грибы, обсушить на салфетке и крупно нарубить. Обжарить в той же сковороде, добавив 1 ст. л. масла, 5 мин.

5 В миске взбить яйца со сметаной, добавить 1 ч. л. приправы «Домашняя» и тертый сыр.

6 Разогреть духовку до 200 °С. Форму смазать оставшимся маслом и выложить в нее слоями капусту и мясо с грибами. Верхний слой должен быть капустным. Влить сметанную смесь и запекать 20 мин. до золотистой корочки.

КСТАТИ

Для создания продуктов торговой марки «8 рек» используются новейшие технологии производства пряностей и приправ. Все сырье проходит специальную обработку паром, в результате которой уничтожаются вредные микроорганизмы, но сохраняется максимум полезных эфирных масел, которые придают пряностям неповторимый вкус и аромат.





запеканка под сырной корочкой

ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** картофеля
- **600 г** филе трески
- **4** небольших маринованных огурчика
- **0,5** пучка петрушки
- **0,5** пучка укропа
- **1** веточка розмарина
- **4** средних помидора
- **2** луковицы
- **2 ст. л.** горчицы
- **200 мл** сливок жирностью 35%
- **400 г** российского сыра
- растительное масло
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 6
1 порция: 640,5 ккал,
белки – 37,7 г, жиры – 39 г, углеводы – 34,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель вымыть и отварить в мундире до готовности, примерно 25 мин. Дать остыть, очистить от кожуры и порезать продольными кружками толщиной 1 см. Лук очистить и нарезать полукольцами. Помидоры вымыть и порезать кружками. Зелень вымыть и обсушить, петрушку и укроп измельчить, розмарин разобрать на листики. Огурцы порезать кружками.

2 Треску опустить в кипящую подсоленную воду, довести до кипения, варить 4 мин. Вынуть рыбу шумовкой, дать остыть, затем разобрать на небольшие кусочки.

3 На большое огнеупорное блюдо выложить кружки картофеля, слегка приправить солью и перцем и сбрызнуть маслом. Сверху уложить лук, огурцы и кусочки рыбы, присыпать петрушкой и укропом.

4 Взбить сливки с горчицей и промазать получившейся смесью овощи с рыбой.

5 Сыр нарезать пластинами и положить сверху так, чтобы была закрыта вся поверхность блюда.

6 Разогреть духовку до 200 °С. По бокам тарелки уложить кружки помидоров, посолить, поперчить и сбрызнуть маслом. Присыпать помидоры листиками розмарина. Запекать 15 мин.

КСТАТИ

Если вы внимательно прочитали рецепт, то, конечно, поняли, что эту запеканку можно приготовить из любых продуктов. Главное, чтобы был сыр, который хорошо плавится, и заправка, которая сделает блюдо сочным.





запеканка из теста, сыра и ветчины







ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** муки
- **5** яиц
- **200 мл** воды
- **300 г** сливочного сыра
- **400 г** растопленного сливочного масла
- **200 мл** сметаны
- **250 г** ветчины
- **1 ст. л.** сухого тимьяна
- соль по вкусу

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 10
1 порция: 954,3 ккал,
белки – 24 г, жиры – 60,9 г, углеводы – 77,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яйца взбить, добавить воду, просеянную муку и соль. Вымесить тесто. Разделить его на 16 частей. Скатать каждую часть в шарик и оставить для расстойки на 10 мин.

2 С силой отбить шарики об стол и очень тонко раскатать в прямоугольные пласты. Выложить один пласт в форму для выпечки на промасленный пергамент, смазать частью растопленного масла. Еще один пласт накрыть влажным полотенцем и отставить.
Остальные пласты по очереди опустить в кипящую воду на 10–15 сек., сразу переложить в миску с холодной водой. Затем разложить на бумажных полотенцах и дать обсохнуть.







3 Ветчину нарезать очень тонкими пластинами. Сыр взбить со сметаной и с половиной оставшегося растопленного масла. Добавить тимьян, перемешать.

4 На пласт сырого теста положить 4 отваренных пласта, каждый смазывая маслом.

5 Сверху выложить 1/3 сырной начинки и 1/3 ветчины.
Положить еще 5 пластов теста, также промазывая их маслом. Разложить вторую треть начинки и вторую треть ветчины. Затем положить оставшиеся пласты теста, смазывая их маслом, оставшуюся сырную массу и ветчину.

6 Разогреть духовку до 200 °C. Накрыть запеканку отложенным сырым пластом. Защипать края. Сверху положить лист фольги. Выпекать 15 мин. Затем уменьшить температуру до 180 °C, снять фольгу и печь еще 10 мин.

Подавать горячей.



морковная запеканка

ЧТО НУЖНО:

- **500 г** моркови
- **1** яйцо
- **1 ч. л.** сахара
- • тертая цедра 0,5 лимона
- **200 г** кураги и изюма
- **50 г** измельченных грецких орехов
- **1 ст. л.** молотых сухарей
- **4 ст. л.** сливочного масла
- **250 мл** молока
- **1 ст. л.** муки

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4
1 порция: 971 ккал,
белки – 19 г, жиры – 53 г, углеводы – 104,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь очистить и натереть на терке. Изюм и курагу промыть, курагу нарезать небольшими кусочками. Положить морковь и сухофрукты в кастрюлю с небольшим количеством воды, добавить 1 ст. л. масла, сахар и тушить 7 мин. Вскипятить молоко. На сковороде растопить 2 ст. л. сливочного масла, всыпать муку и обжарить, 1–2 мин. Непрерывно помешивая, развести муку горячим молоком. Готовить 3 мин., дать остыть и добавить в морковь.

2 Формочки смазать оставшимся маслом, присыпать сухарями. Отделить желток от белка. Белок взбить в пену. В морковную смесь добавить желток, лимонную цедру, орехи, перемешать и ввести взбитый белок. Массу разложить по формочкам и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 мин.





фруктово-творожная запеканка

ЧТО НУЖНО:

500 г творога
2 яблока
2 киви
2 апельсина
1 яйцо
3 ч. л. крахмала
3 ч. л. меда
3 ч. л. лимонного сока
1 ч. л. сахара
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. панировочных сухарей

Время приготовления: 1 час
Порций: 2
1 порция: 969,3 ккал,
белки – 54,3 г, жиры – 40,7 г, углеводы – 96,4 г



1



2



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Фрукты вымыть и очистить от кожуры. Яблоко порезать тонкими дольками, киви и апельсины – кружками.
Отделить желток от белка. Смешать желток, сахар, творог, крахмал, мед и лимонный сок. Взбить белок и аккуратно добавить к смеси.

2 Разогреть духовку до 200 °C. Формочки для выпечки смазать маслом и присыпать сухарями. Уложить нарезанные фрукты слоями: сначала слой яблок, затем – апельсинов и киви. Сверху выложить творожную массу. Запекать 30–35 мин.

запеканка из манной крупы



ЧТО НУЖНО:

0,5 стакана манной крупы
3 ст. л. сахара
3 ст. л. клюквы
2 яичных белка

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4
1 порция: 136,6 ккал,
белки – 3,9 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 29,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Клюкву тщательно промыть, обсушить и протереть через сито. Сок отставить. Жмых залить 0,5 стакана холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь, добавить сахар и варить 5 мин. Процедить отвар в чистую кастрюлю и смешать с клюквенным соком.

Всыпать в клюквенный отвар манную крупу и, постоянно помешивая, довести до готовности. Дать немного остыть.

2 Белки взбить в пышную пену и ввести в манную кашу, перемешать. Разложить по формочкам. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 мин.



1



2



новый номер выйдет 24 марта

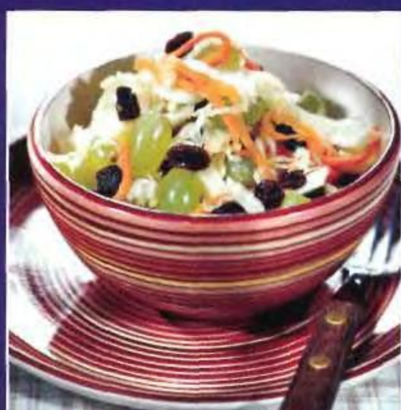
где купить

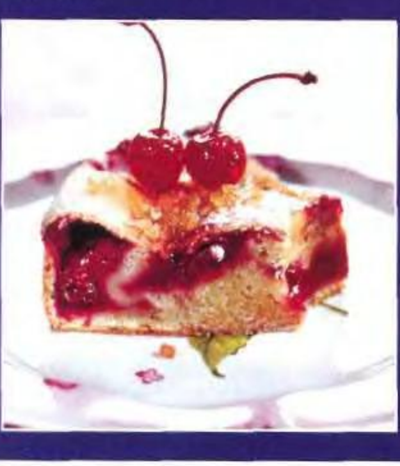
- **Итальянская паста De Cecco**
  крупные сети супермаркетов,
  официальный дистрибьютор в России – компания «Мелфус»,
  тел. (495) 937-6911
- **Пряности и приправы «8 рек»**
  www.relish.ru

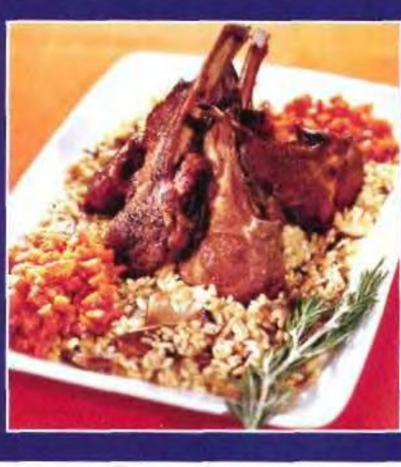
в новом журнале «ШКОЛА ГАСТРОНОМА»

№06 (104) март 2008

- заливное из мясной нарезки
- суп из чечевицы
- бараньи отбивные с грибным ризотто
- салат из кислой капусты
- кускус с овощами
- вишневый пирог
- банановый чизкейк
- сбитень







ШКОЛА ГАСТРОНОМА
КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№ 05(37), март 2008
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastronom.ru
www.gastromag.ru

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 218 800 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ №ФС77-25033 от 29.06.2006 г.